

Squat (kniebuiging)



DOEL

- Versterken van je bovenbeen- bil- en kuitspieren.
- Mobiliteit van de heupen, knieën en enkels.



INSTRUCTIE

1. Zet je voeten op schouderbreedte.
2. Span je buikspieren aan.
3. Zak in terwijl je je billen naar achteren drukt en je knieën buigt. Zorg dat je je knieën naar buiten duwt.
4. Verdeel je gewicht goed over beide voeten en duw jezelf weer omhoog

Ben je bang dat je niet meer omhoog kunt komen? Gebruik dan de balk als zitje om jezelf weer overeind te helpen.

Doe mee en kom in beweging!

